

15/2019 - Melatonin

## **Melatonin**

Melatonin ist ein Hormon, das vor allem den Tag-Nacht-Rhythmus steuert. In Dunkelheit wird die Produktion angekurbelt, bei Tageslicht wieder gebremst. Störungen des Melatoninhaushalts können zu Schlafstörungen führen. Im Winter ist die Melatoninkonzentration beispielsweise tendenziell hoch, es kann zu Winterdepressionen und Müdigkeit kommen. Studien beschäftigten sich jetzt mit den Auswirkungen von Melatonin beim PCO-Syndrom.

### **Melatonin verbesserte den Schlaf und auch den Stoffwechsel beim PCO-Syndrom**

In der ersten Studie erhielten Patientinnen mit PCO-Syndrom ein Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin oder ein Placebo. Melatonin verbesserte die Schlafqualität und Depressionen, aber auch den Zuckerhaushalt und die Cholesterinwerte. Die zweite Studie konzentrierte sich auf Schlafstörungen. Melatonin soll nachts müde machen. Wird nicht genügend Melatonin produziert, ist der Schlaf wenig erholsam. Eine Auswertung mehrerer Studien zeigte, dass zusätzlich eingenommenes Melatonin positiv auf den Schlaf wirkt. Melatonin scheint daher bei Schlafstörungen zu helfen und sogar den Stoffwechsel zu verbessern. Als Medikament ist es in Deutschland jedoch verschreibungspflichtig.

Hier die Studien im Detail:

- [Melatonin verbessert Stoffwechsel beim PCO-Syndrom](#)
- [Metaanalyse: Bessert ergänzend eingenommenes Melatonin den gestörten Schlaf?](#)